

"Vintercup og natcup" 2023

Svendborg OK, Faaborg OK og Odense Orienteringklub inviterer til vintertræningsløb i januar- og februar 2023.

De fleste af træningsløbene gennemføres som individuel træning - ligesom sidste år. Så er der mulighed for, at man - især på lørdagene - fleksibelt kan løbe indenfor et større tidsinterval.

Træningen består af 8 løb på lørdage og 3 løb torsdage om aftenen.

Dato	Tidspunkt	Skov	Arrangør	Mødested
Lørdag den 7. januar	10:30 -14:00	Halling Skov	Svendborg	p-plads ved Christiansmindevej 20E, 5700 Svendborg. GPS 55.059930 10.639379
Lørdag den 14. januar	10:30-14:00	Svaninge Bjerger	Faaborg	Faaborg OK klubhus, Odensevej 150, 5600 Faaborg
Torsdag den 19. januar	17:30 -18:45	Ørkild	Svendborg	p-plads Caroline Amalie Vej 22, 5700 Svendborg GPS 55.065242 10.620871
Lørdag den 21. januar	10:30 -14:00	Damsbo	Faaborg	Afmærkning. Landevej 329, Nord for Falsled
Lørdag den 28. januar	10:30 -14:00	Langesø	Odense	
Lørdag den 4. februar	10:30 -14:00	Høgsholt	Odense	
Torsdag d. 9. februar	17:30 -18:45	Sollerup Skov	Faaborg	Sollerupvej (den lille parkeringsplads, 200 m fra hovedvej 43)
Lørdag den 11. februar	10:30 -14:00	Svendborg Gymnasium	Svendborg	A.P.Møllersvej 35, 5700 Svendborg GPS 55.053793 10.589233
Lørdag den 18. februar	10:30 -14:00	Onse Bakker	Odense	P-plads gennem skoven på Assensvej
Torsdag d. 23. februar	17:30 -18:45	Højstrup	Odense	
Lørdag den 25. februar	10:30 -14:00	Holstenshuus	Faaborg	v. "Sortesøen" Afmærkning ved Holstenshuusvejen gennem skoven

Alle løbene afvikles som selvtræning.

- Det betyder at man løber/træner selvstændigt, selvfølgelig gerne sammen med en evt. hjælper, familiemedlem eller anden.
- Der bliver sat postskærme ud uden enheder, og derfor ingen tidtagning.
- Posterne forsynes med kontrolnummer.
- Det tilstræbes at lægge løbene på O-track
- Der bliver lavet baner/kort som lægges på den arrangerende klubs hjemmeside senest 3 dage før hvert løb. Herfra kan man selv printe kort.

~~Træningsløbet lørdag den 11. februar foregår på Svendborg Gymnasium. Denne dag er der 2 indendørs løb og der er SI-tidtagning. Individuel fri start kl. 12-12:45 og en fællesstart stafet ca. kl. 14.~~

Der vil lørdag d. 11. på Svendborg Gymnasium være to baner begge på ca. 2 km i korteste vejvalg og med omkring 16 trappepassager. Man kan frit vælge, om man vil løbe det ene, det andet eller dem begge. Der vil være enheder på posterne, så man om ønsket kan få en tid.

Der vil også være en begynderbane.

Der er fri start fra 10.30 til 14.

Se i øvrigt hjemmesiden <https://vintercup.9net.dk/>

Træningsløbene de øvrige lørdage: Der vil være 6 almindelige O-baner.

Start: Man kan starte frit i tidsrummet 10:30 til 14:00. Posterne indsamles klokken 15:00.

Bane 1: svær 7,0-8,0 km

Bane 2: svær 6,0-7,0 km

Bane 3: svær 4,5-5,5 km

Bane 4: svær 3,0-3,5 km (Blå, dvs. fysisk tilpasset)

Bane 5: mellemsvær 4,0-5,0 km

Bane 6: let/begynder 2,0-3,0 km

Træningsløbene torsdag aften: Der vil være 3 baner.

Start: Fri start mellem klokken 17:30 til 18:45 Bemærk: posterne indsamles klokken 20:00

Bane 1: svær 5-6 km

Bane 2: svær 3-4 km

Bane 3: mellemsvær 4-5 km

Betaling: For at løbe på de opstillede baner betales for hvert løb 20 kr. som efter den gode trænings-oplevelse kan betales til

Mobilepay **6818FJ**

Information:

Aktuel information om træningsløbene, blandt andet instruktion, opdatering på mødesteder m.m. kan findes på hjemmesiden

<https://vintercup.9net.dk/>